

**ORIGINAL RESEARCH*****Coping Strategies for Mothers Working as Inpatient Nurses in Hospitals*****Strategi Koping Ibu yang Bekerja Sebagai Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit**Eriska Amy Maulita<sup>1\*</sup>, Ririn Isma Sundari<sup>1</sup>, Arni Nur Rahmawati<sup>1</sup><sup>1</sup> Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia**Article Info**

## Article History:

Received: 13 February 2025

Revised: 21 May 2026

Accepted: 31 May 2026

## \*Corresponding Author:

Eriska Amy Maulita

Email:

[eriskaamymaulita@gmail.com](mailto:eriskaamymaulita@gmail.com)

com

**Abstract****Background:** Female nurses working in inpatient settings face significant responsibilities at work and in their families. Work demands, dual roles, and emotional pressure can cause stress, affecting psychological well-being, burnout risk, work quality, and nursing care quality. Coping strategies are one way nurses manage stress while fulfilling their roles as mothers and healthcare workers.**Purpose:** To describe the level of coping strategies and dominant types of coping used by mothers who work as inpatient nurses at Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga Regional General Hospital.**Methods:** The study used a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The study population consisted of 78 female nurses in inpatient settings, with a sample of 65 respondents selected using a purposive sampling technique. Inclusion criteria included female nurses who were married, had children, and worked in inpatient settings. Data were collected using the Brief COPE questionnaire and analyzed univariately using frequency distribution and percentages.**Results:** The research results showed that the majority of respondents (45, or 69.2%) used moderate coping strategies. Meanwhile, the most commonly used coping strategy among nurses was problem-focused coping, with 45 respondents (69.2%), suggesting that they tended to solve problems directly when facing stress.**Conclusion:** Most mothers working as inpatient nurses have moderate coping strategies, with a predominance of problem-focused coping strategies. These results indicate the need to strengthen adaptive coping strategies through psychological support programs, stress management training, and increased social support in hospitals, especially for maternal nurses.**Keywords:***Coping Strategies, Mothers, Nurses, Psychological, Stress***Abstrak****Latar Belakang:** Perawat wanita yang bekerja di instalasi rawat inap memiliki tanggung jawab besar dalam pekerjaan dan keluarga. Tuntutan kerja, peran ganda, dan tekanan emosional dapat menyebabkan stres yang berdampak pada kesejahteraan psikologis, risiko burnout, kualitas kerja, dan mutu pelayanan keperawatan. Strategi koping menjadi salah satu cara yang digunakan perawat untuk mengelola stres selama menjalankan peran sebagai ibu dan tenaga kesehatan.

---

**Tujuan:** Untuk menggambarkan tingkat strategi koping dan jenis koping dominan yang digunakan oleh ibu yang bekerja sebagai perawat instalasi rawat inap di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga.

**Metode:** Penelitian menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 78 perawat wanita di instalasi rawat inap dengan sampel sebanyak 65 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi perawat wanita yang sudah menikah, memiliki anak, dan bekerja di instalasi rawat inap. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner The Brief COPE dan dianalisis secara univariat dengan distribusi frekuensi dan persentase.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki strategi koping kategori sedang sebanyak 45 responden (69,2%). Sedangkan terkait strategi koping yang paling banyak digunakan perawat adalah problem-focused coping yaitu sebanyak 45 responden (69,2%), yang menunjukkan bahwa responden cenderung menyelesaikan masalah secara langsung dalam menghadapi stres.

**Kesimpulan:** Sebagian besar ibu bekerja sebagai perawat instalasi rawat inap memiliki strategi koping pada kategori sedang dengan dominasi menggunakan strategi jenis problem-focused coping. Hasil ini menunjukkan perlunya penguatan strategi koping adaptif melalui program dukungan psikologis, pelatihan manajemen stres, dan penguatan dukungan sosial di rumah sakit terutama bagi perawat golongan ibu.

**Kata kunci:**

Ibu, Perawat, Psikologis, Strategi Koping, Stres

---

**How to cite:** Maulita E.A., Sundari, R.I., Rahmawati, A.N. (2026) "Strategi Koping Ibu yang Bekerja Sebagai Perawat Rawat Inap di Rumah Sakit", *Journal Keperawatan*, 5(1), pp. 1-7. doi: [10.58774/jourkep.v5i1.106](https://doi.org/10.58774/jourkep.v5i1.106).

Copyright©2026 by the Authors, Published by Poltekkes Kemenkes Aceh. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan zaman telah mendorong perubahan dalam pandangan masyarakat mengenai peran gender, di mana perempuan, termasuk ibu yang memiliki anak, dapat berpartisipasi dalam dunia kerja di luar rumah (Fatimah, *et al.*, 2023). Ibu bekerja tidak hanya berperan dalam mencari nafkah tetapi juga bertanggung jawab atas pengasuhan anak. Keputusan untuk bekerja sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebutuhan finansial, keinginan untuk berkembang, serta menghindari kejenuhan. Namun, dalam menjalani peran ganda sebagai ibu dan pekerja profesional, perempuan sering kali menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab rumah tangga dan pekerjaan, yang dapat meningkatkan tingkat stres (Kiranawidhi, 2023).

Partisipasi perempuan dalam dunia kerja terus meningkat di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2020, terdapat 50,70 juta pekerja perempuan berusia 15 tahun ke atas, meningkat 2,63% dibandingkan tahun sebelumnya (Aurellia *et al.*, 2022). Dalam dunia kerja, banyak perempuan yang bekerja di bidang kesehatan, termasuk keperawatan. Profesi perawat didominasi oleh perempuan, dengan sekitar 92,3% dari total tenaga perawat di Indonesia adalah perempuan (Destaviani, 2020). Perawat memiliki peran penting dalam pelayanan kesehatan, termasuk memberikan asuhan keperawatan, edukasi

kesehatan, serta mendukung pemulihan pasien (Pardede *et al.*, 2020). Tuntutan pekerjaan yang tinggi sering kali menimbulkan beban kerja yang besar, sehingga berpotensi menyebabkan stres kerja.

Stres kerja pada perawat menjadi permasalahan serius yang berdampak pada kesejahteraan individu maupun efektivitas pelayanan kesehatan. Menurut penelitian Kementerian Kesehatan RI (2017), sebesar 60,6% pekerja mengalami depresi dan 57,6% mengalami insomnia akibat stres kerja. Selain itu, survei Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tahun 2018 mengungkapkan bahwa sekitar 50,9% perawat mengalami stres kerja (Amalia *et al.*, 2020). Faktor utama penyebab stres kerja meliputi beban kerja tinggi, tanggung jawab ganda, dan tuntutan profesionalisme yang ketat (Sinaga, 2023). Untuk mengatasi stres, individu menggunakan strategi koping, yang menurut Lazarus & Folkman terdiri dari dua jenis, yaitu *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* (Naziah, *et al.*, 2023).

Ibu yang bekerja sebagai perawat sering menghadapi tantangan dalam menjalankan peran ganda sebagai tenaga kesehatan dan ibu rumah tangga. Kondisi tersebut menuntut kemampuan adaptasi dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul dari tuntutan pekerjaan maupun keluarga. Strategi koping menjadi aspek penting dalam membantu individu mengelola tuntutan tersebut agar tetap dapat menjalankan peran secara optimal. Berdasarkan hasil penelitian Fatimah *et al.*, (2023), ibu bekerja atau wanita dengan peran ganda cenderung lebih sering menggunakan *emotional-focused coping*, seperti istirahat dan *refreshing*, guna mengurangi stres yang mereka alami. Selain itu, stres tidak hanya perlu dipahami berdasarkan tingkat keparahan yang dialami individu, tetapi juga dari bagaimana individu mengelola dan merespons stres tersebut. Sengkey *et al.* (2025) menyatakan bahwa pemahaman mengenai stres dan cara mengelolanya sangat penting agar individu mampu beradaptasi serta mempertahankan kesejahteraan mental dan fisiknya. Kemampuan individu dalam mengelola stres dapat memengaruhi dampak yang ditimbulkan oleh stres itu sendiri, sehingga setiap individu dapat menunjukkan respons yang berbeda meskipun menghadapi tekanan yang serupa.

Berdasarkan hasil prasurevei yang dilakukan pada 23 Agustus 2024 di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga menunjukkan bahwa beberapa ibu bekerja sebagai perawat mengatasi stres dengan cara berpegang teguh pada nilai-nilai agama, memperbanyak ibadah, serta mencari dukungan moral dari lingkungan sekitar. RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga merupakan rumah sakit rujukan dengan berbagai layanan kesehatan, termasuk 13 ruang rawat inap yang menangani beragam kasus medis. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2023, ditemukan bahwa dari 96 responden, 62,5% perawat mengalami tingkat stres rendah, sementara 35 perawat mengalami stres sedang (Konitasari *et al.*, 2023). Dengan jumlah tenaga perawat yang cukup besar di Kabupaten Purbalingga, yaitu 1.413 orang, serta tingginya angka partisipasi kerja perempuan di daerah tersebut (62,14%), penelitian ini menjadi relevan untuk menggali lebih dalam mengenai strategi koping yang digunakan oleh ibu bekerja sebagai perawat instalasi rawat inap. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji gambaran strategi koping yang digunakan oleh ibu bekerja sebagai perawat di instalasi rawat inap RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. Dengan memahami strategi koping yang digunakan.

## METODE DAN BAHAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional untuk mengetahui gambaran strategi koping pada ibu yang bekerja sebagai perawat di instalasi rawat inap. Populasi penelitian berjumlah 78 perawat wanita di instalasi rawat inap RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga, dengan sampel sebanyak 65 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi perawat wanita yang sudah menikah, memiliki anak, dan bekerja di instalasi rawat inap. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner The Brief COPE yang terdiri dari 28 pertanyaan untuk mengukur strategi koping individu dalam menghadapi stres. Kuesioner ini mencakup dimensi problem-focused coping, emotional-focused coping, dan less useful coping. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan strategi koping yang digunakan oleh ibu yang bekerja sebagai perawat di instalasi rawat inap.

## HASIL

Berikut merupakan hasil dari identifikasi tingkat strategi koping dan jenis koping yang digunakan ibu yang bekerja sebagai perawat di instalasi rawat inap RSUD Dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga.

**Tabel 1.**  
Tingkat Strategi Koping yang Digunakan Oleh Ibu Yang Bekerja Sebagai Perawat Rawat Inap (n=65)

Tingkat Strategi Koping	f	%
Rendah	9	13,8
Sedang	45	69,2
Tinggi	11	16,9
Total	65	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa tingkat strategi koping yang digunakan ibu yang bekerja sebagai perawat rawat inap di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga sebagian besar menggunakan Tingkat strategi koping dengan kategori sedang yaitu sebanyak 45 responden (69,2%).

**Tabel 2.**  
Jenis Strategi Koping yang digunakan Oleh Ibu yang Bekerja Sebagai Perawat Rawat Inap (n=65)

Jenis Strategi Koping	f	%
Avoidant coping atau maladaptive coping	11	16,9
Emotion-focused coping	9	13,8
Problem-focused coping	45	69,2
Total	65	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan jenis strategi koping yaitu *problem focused coping* dengan jumlah 45 responden (69,2%) .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi koping pada ibu bekerja di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata sebagian besar memiliki strategi koping pada kategori sedang yaitu sebanyak 45 responden (69,2%). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Yuliana (2020) dalam studi terhadap ibu bekerja, ditemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori koping sedang. Penelitian ini menegaskan bahwa perawat dengan strategi koping tinggi memiliki dukungan sosial yang kuat atau pengalaman kerja yang lebih lama. Faktor lain yang dapat memengaruhi strategi koping yaitu adanya kepribadian yang kuat, pengetahuan, serta kondisi lingkungan dan stressor. Strategi koping pada kategori sedang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sudah menggunakan strategi koping yang cukup baik. Namun secara keseluruhan sebanyak 9 responden (13,8%) masih dalam kategori rendah.

Sedangkan hasil lain dari penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan jenis strategi koping *problem-focused coping*, yaitu sebanyak 45 responden (69,2%). Hal ini membuktikan bahwa mayoritas perawat ibu bekerja cenderung mengandalkan strategi koping yang berorientasi pada pemecahan masalah dalam menghadapi tekanan kerja dan keluarga. Tingginya penggunaan *problem-focused coping* pada penelitian ini dapat berkaitan dengan berbagai tuntutan yang dihadapi perawat dalam menjalankan pekerjaannya. Stres kerja yang tinggi dapat menyulitkan individu dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab yang harus dijalankan. Selain itu, stres juga dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan, sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari maupun pelaksanaan pekerjaannya. Dalam lingkungan pelayanan kesehatan, perawat dihadapkan pada situasi kerja yang dinamis dan sering kali tidak dapat diprediksi. Kondisi tersebut menuntut perawat untuk mampu berpikir kritis, mengambil keputusan secara cepat, serta menentukan langkah yang tepat dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang muncul selama memberikan pelayanan kepada pasien (Fitrianti *et al.*, 2025).

*Problem-focused coping* merupakan metode pemecahan masalah secara langsung dengan mengambil tindakan yang bertujuan untuk menghilangkan atau mengubah sumber stres. Seseorang yang menggunakan strategi koping ini akan menggunakan pemikiran rasional dan berusaha untuk memecahkan masalah dengan cara yang positif (Hilmi *et al.*, 2019). Dalam strategi ini, Carver, Scheier, dan Weintraub menyebutkan beberapa bentuk dari strategi *problem-focused coping*, antara lain keaktifan diri yaitu upaya untuk menghilangkan atau mengelabui faktor stres atau memperbaiki akibatnya, perencanaan yaitu memikirkan apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah, dan dukungan sosial instrumental, yaitu mencari saran, bantuan, atau informasi dari orang lain (Andriyani, 2019). Studi oleh Finkelstein dan Berke (2020) menegaskan bahwa strategi ini membantu mengurangi stres secara langsung karena fokusnya adalah pada penyelesaian akar masalah. Ketika sumber stres dapat dikelola atau diubah, *problem-focused coping* memberikan dampak positif. Ketika sumber stres dapat dikelola atau diubah, *problem-focused coping* memberikan dampak positif yang lebih signifikan terhadap kesejahteraan individu dibandingkan dengan strategi lain. Berbeda dengan *emotional focused coping* dan *Avoidant coping* atau *maladaptive coping*, Jenis strategi *problem-focused coping* menjadi cara yang

efektif dimana individu memiliki kontrol atas stressor yang dihadapinya. *Problem-focused coping* menawarkan solusi nyata yang membantu mengurangi stres secara langsung dengan mencari solusi atas permasalahan tersebut. Glen dan Marylin menyatakan *problem-focused coping* merupakan pendekatan yang paling efektif untuk mengurangi stres di lingkungan kerja yang dapat memberikan dampak positif pada pekerjaan (Al-farisi *et al.*, 2024).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Sebagian besar ibu bekerja sebagai perawat instalasi rawat inap memiliki strategi koping pada kategori sedang dengan dominasi menggunakan jenis strategi koping yaitu *problem-focused coping*.

### B. Saran

Perlunya penguatan strategi koping adaptif melalui program dukungan psikologis, pelatihan manajemen stres, dan penguatan dukungan sosial di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga. terutama bagi perawat golongan ibu untuk menghindari terjadinya masalah risiko *burnout*, penurunan kualitas kerja serta mutu pelayanan keperawatan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-farisi, H., & Ashshiddiqi, A. M. (2024). "The Relationship Between Problem Focused Coping And Subjective Well-Being In Employees Of CV", *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 9(1), pp. 13–31. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i1.1812>
- Amalia, R., Fithri, N. K., & Bachtiar, F. (2020). "A Study on Social Support from Family and Work-Related Stress among Railroad Workers", *Indonesian Journal of Health Development*, 3(1) <https://ijhd.upnvj.ac.id/index.php/ijhd/article/view/27/24>
- Andriyani, J. (2019) "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis", *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), pp. 37. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>
- Aprilia, S. (2020) "Strategi Koping Ibu Millenial Jebres Dalam Pola Pengasuhan Anak Di RW 25 Kelurahan Jebres Kota Surakarta", *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Aurellia, V. S., & Prihastuty, R. (2022) "Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Pada Wanita Peran Ganda yang Berprofesi Sebagai Perawat", *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11(2), pp. 79–85. <https://doi.org/10.15294/sip.v11i2.64797>
- Bunyamin, A. (2021) "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami dan Psikologis", *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), pp.145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Dwiyanti, R. (2017) "Strategi Coping Wanita Pekerja Formal Dan Informal Dalam Mengatasi Konflik Peran Ganda D\di Banyumas", *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), pp. 72–82. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i2.3072>
- Fatimah, Sitti Murdiana, & Andi Nasrawati Hamid. (2023) "Gambaran Strategi Coping pada Ibu Bekerja dalam Mendampingi Anak Belajar Daring", *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(3), 402–410. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i3.1499>

- Fitrianti, S. C., Yudianto, K., & Rafiyah, I. (2025) “Strategi koping perawat rumah sakit umum daerah”, *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(2), pp. 149–158. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i2.6095>
- Hilmi, R. Z., Hurriyati, R., & Lisnawati. (2019) “Strategi Coping (Problem Focused Coping dan Emotional Focused Coping) Dalam Menghadapi Stres Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi FKIP Universitas SYiah Kuala”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), pp. 91–102.
- Kiranawidhi, I. (2023) “Gambaran Stres Pengasuhan Pada Ibu Bekerja Yang Memiliki Anak Usia Dini”, *Jurnal Muara Medika Dan Psikologi Klinis*, 03(02), pp. 30–41. <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v3i2.28111>
- Konitasari, R. R., Sumarni, T., & Kurniawan, W. E. (2023) “Hubungan Stres Kerja Dengan Kualitas Kehidupan Kerja Perawat di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga”, *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 11(2), pp. 104–110. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v11i2.433>
- Maryam, S. (2019) “Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya”, *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), pp. 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>
- Naziah, H. R., Sunarti, E., & Riany, Y. E. (2023) “Pengaruh Manajemen Stres dan Status Pekerjaan Ibu terhadap Pengasuhan Anak Usia Sekolah saat Pandemi Covid-19”, *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 16(1), pp. 23–36. <https://doi.org/10.24156/jikk.2023.16.1.23>
- Pardede, J. A., Saragih, M., & Simamora, M. (2020) “Tipe Kepribadian Berhubungan dengan Perilaku Caring Perawat”, *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), pp. 707–716. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1207>
- Sengkey, M., Sinaulan, N. L., Meloh, T., Ponto, S., & Salindeho, R. (2025) “Strategi mengelola stres berdasarkan teori psikologi modern konstitusional”, *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(12.A), pp. 172–176. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12241>
- Sinaga, A. L. F. (2023) “Gambaran Strategi Koping Stres Pada Perawat Instalasi Rawat Inap di RSP Universitas Hasanuddin Kota Makassar Tahun 2022”, 7(6), pp. 1–23. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/29427/>